



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAK BEĞENDİ (14 AY)

8-10 yaprak ıspanak
1,5 çay bardağı süt
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı un
1 tutam tuz

İspanak ince doğranır, bir kenara bırakılır. Un ve tereyağı kavrulur. Üzerine tuz ve soğuk süt katılır. Sürekli karıştırılır. Isınmaya başlayınca ıspanak atılır. Karıştırmaya devam ederek 5 dakika daha pişirilir. Ilık olarak bebeğe yedirilir.